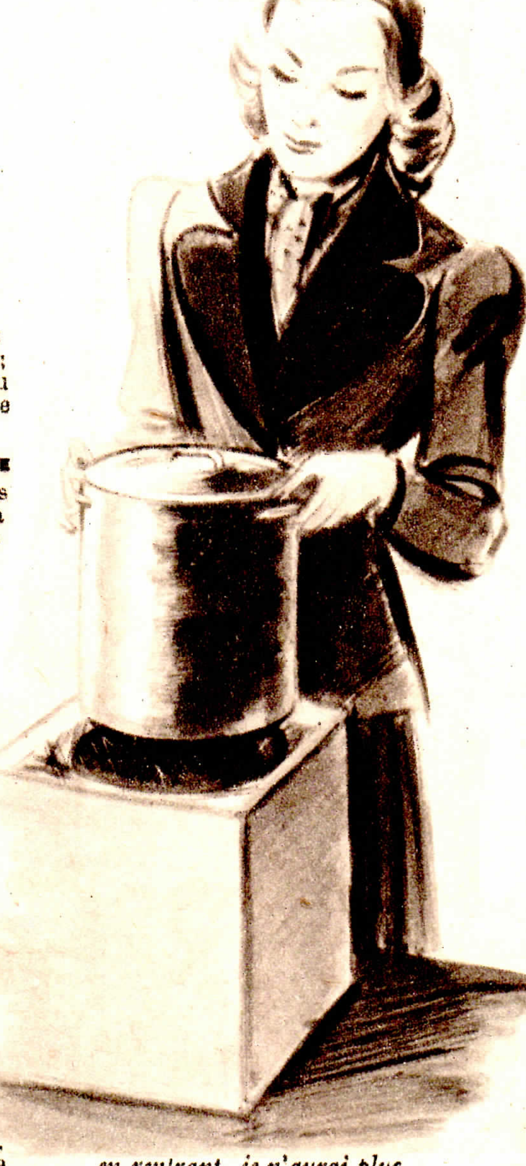
la Cuisine SANS FEU



...*en rentrant, je n'aurai plus qu'à me mettre à table !*

✱ Maintenant plus que jamais, il faut vous servir de la caisse norvégienne et c'est pourquoi je fais un plaidoyer en sa faveur. Vous économiserez temps, combustible et matériel. Les aliments cuits à l'étouffée de cette façon seront plus onctueux. Essayez de vous adapter aux exigences nouvelles ; vous verrez comme c'est facile ; un peu d'organisation et toute votre vie ménagère sera simplifiée.

FABRICATION DE LA CAISSE NORVÉGIENNE

Marie-Claire a déjà donné à ses lectrices des explications détaillées concernant la confection et le mode d'emploi de la caisse miraculeuse. Voici une façon très simplifiée de fabriquer en quelques minutes une caisse rudimentaire.

Cherchez un « contenant » quelconque, ou libérez un coin de votre cuisine. Deux murs d'angle et quelques morceaux de planches vous permettront d'aménager un creux susceptible de devenir caisse norvégienne (environ 35 cm. de largeur pour une marmite de 15 cm.). Tassez bien dans le fond une épaisseur de 6 cm. de matières isolantes : vieux papiers pliés et froissés, chiffons déchiquetés, foin, sciure de bois ou de liège, etc.

Prenez la marmite en pleine ébullition sur le feu et sans enlever le couvercle, sans même le soulever, et, rapidement, tout en appuyant de la main gauche sur le couvercle, vous tasserez entre les parois de la cavité et la marmite (environ 5 cm. dans les 4 côtés) le plus possible des matières isolantes préparées. Par-dessus, mettez encore une couche de 14 cm. Pour plus de facilité, mieux vaudrait confectionner un sac souple de tissu qui serait plus rapidement posé d'un seul coup sur la marmite. Lorsque la cuisson est terminée, retirez la marmite par les anses. Elle aura laissé son empreinte qui servira la fois suivante.

Vous pouvez perfectionner ce système, galner ce moule, de flanelle ou de drap. Mais telle que, votre caisse vous rendra les mêmes services au point de vue conservation de la chaleur.

On peut avoir plusieurs caisses norvégiennes de tailles appropriées à celle des ustensiles les plus couramment employés, mais il y a avantage, lorsqu'on a deux plats à servir au même repas, à faire une caisse en hauteur contenant 2 marmites. Le couvercle de la première marmite sera plat et sans anses. Il n'est pas besoin d'intercaler une couche isolante entre les 2 marmites qui sont directement en contact l'une sur l'autre.

UNE VARIANTE

La petite marmite portative. Fabriquez un sac genre manchon bien épais, capitonné, fermé par une coulisse. Vous y glisserez une gamelle individuelle contenant la préparation du repas en ébullition. Le jour où vous aurez à prendre un repas loin de chez vous, à l'heure du déjeuner vous y retrouverez le repas cuit et chaud.

Le même principe servira à confectionner pour votre bébé la petite marmite qui tiendra à bonne température le biberon de 6 heures du matin ou celui emporté pour la promenade.

Se souvenir que l'on peut toujours prolonger sans inconvénient les temps de séjour des plats dans la caisse norvégienne.

LES AVANTAGES DE CETTE CAISSE

Economie de combustible. Si vous ne laissez que 30 m. sur le feu une choucroute, un pot-au-feu, un bœuf mode, qui auraient exig 4 heures de cuisson, vous économisez troi heures et demie de combustion de votr foyer, soit 87 % de combustible.

Economie de temps. La présence à la cuisin pour la surveillance de la confection de repas peut être réduite à 1/2 heure o 3/4 d'heure en tout.

Il suffit de s'organiser de façon à préparer à la fois les plats du déjeuner et du dîner. Ces préparations sont placées après le temps d'ébullition voulu dans des caisses norvégiennes. Ainsi les plats seront cuits et chauds aux heures des repas. Ce temps économisé vous permettra d'autres occupations.

Economie de matériel. Les récipients utilisés s'usent beaucoup moins, n'étant plus si longtemps en contact avec une surface chauffante. De plus, comme les risques de brûlure disparaissent totalement, les récurages, très simplifiés, économisent les casseroles.

✱

Possibilité de faire en une heure la cuisine de la journée sur le poêle de la pièce unique chauffée. Réservant tout le combustible alloué pour le chauffage de la pièce où vit la famille, on récupère pour la cuisine une partie de ces calories en commençant la cuisson des repas le matin sur l'unique foyer de la maison.

Les caisses terminent la cuisson des préparations importantes. Cette méthode évite les odeurs de cuisine dans l'appartement.

TABLEAU DE QUELQUES TEMPS DE CUISSON

ALIMENTS	CUISSON SUR FEU	CUISSON SANS FEU dans la marmite
	Minutes	Heures
Bouillon de légumes ou de céréales.	30	4
Nouilles, macaronis, pommes cuites.	3 à 5	½
Carottes	20 à 25	3 à 4
Riz, haricots verts, lentilles, petits pois	10 à 20	2 à 3
Choux	15	1
Haricots en grains........................	25 à 30	4 à 5
Pommes de terre en morceaux......	10	1
Pommes de terre entières...........	10	2
Purée de légumes décortiqués......	20 à 25	3 à 4
Pot-au-feu, bœuf à la mode, Veau..	30 à 40	3 à 4
Ragoûts de viande........................	20 à 30	3 à 4